



YO CORRO POR LOS
ANIMALES DE LA GUAJIRA
AGOSTO 16 DE 2025

¡Guía del participante!



Organizan:



Hotel
Wayira Beach
By On Vacation



www.onvacation.com



La Guajira

Desde On Vacation, nos llena de orgullo correr en una de las regiones más fascinantes de Colombia: La Guajira, tierra de colores infinitos, cultura ancestral y paisajes que tocan el alma.

Este año, el Hotel Wayira Beach será el escenario de Corremos Running On 2026, una carrera que va más allá del deporte: es un homenaje al territorio, a su gente, a su diversidad y a las historias que hacen de La Guajira un destino único.

Una carrera con propósito



Esta no es solo una competencia: este año corremos por una causa que nos conecta aún más con el territorio y sus comunidades.

En Yo corro por los animales de la Guajira 2026, cada kilómetro será una forma de aportar a la esterilización de perros y gatos de las comunidades Wayuu, promoviendo una tenencia responsable y contribuyendo al cuidado de los animales que hacen parte de la vida de estas comunidades.

Desde On Vacation creemos que viajar transforma y que también podemos generar un impacto positivo en los destinos que visitamos. Por eso, este año corremos por La Guajira, por sus comunidades y por sus animales, celebrando su identidad y sumándonos a una causa que busca dejar una huella positiva en el territorio.





¿Qué nos impulsó a crear nuestra carrera?



La carrera de On Vacation nace en San Andrés Islas desde el año 2023 con el propósito esencial de incentivar los buenos hábitos saludables en nuestros integrantes de la operación hotelera y en cada versión también impactar de forma positiva las regiones y poblaciones en las que se desarrolla. En este 2026 nuestro objetivo no es solo traer la carrera a la región para nuestros integrantes, sino también promover el turismo local.

Queremos invitarte a que sigas disfrutando de esta aventura y vivas la experiencia de correr en uno de los destinos más paradisíacos de Colombia.

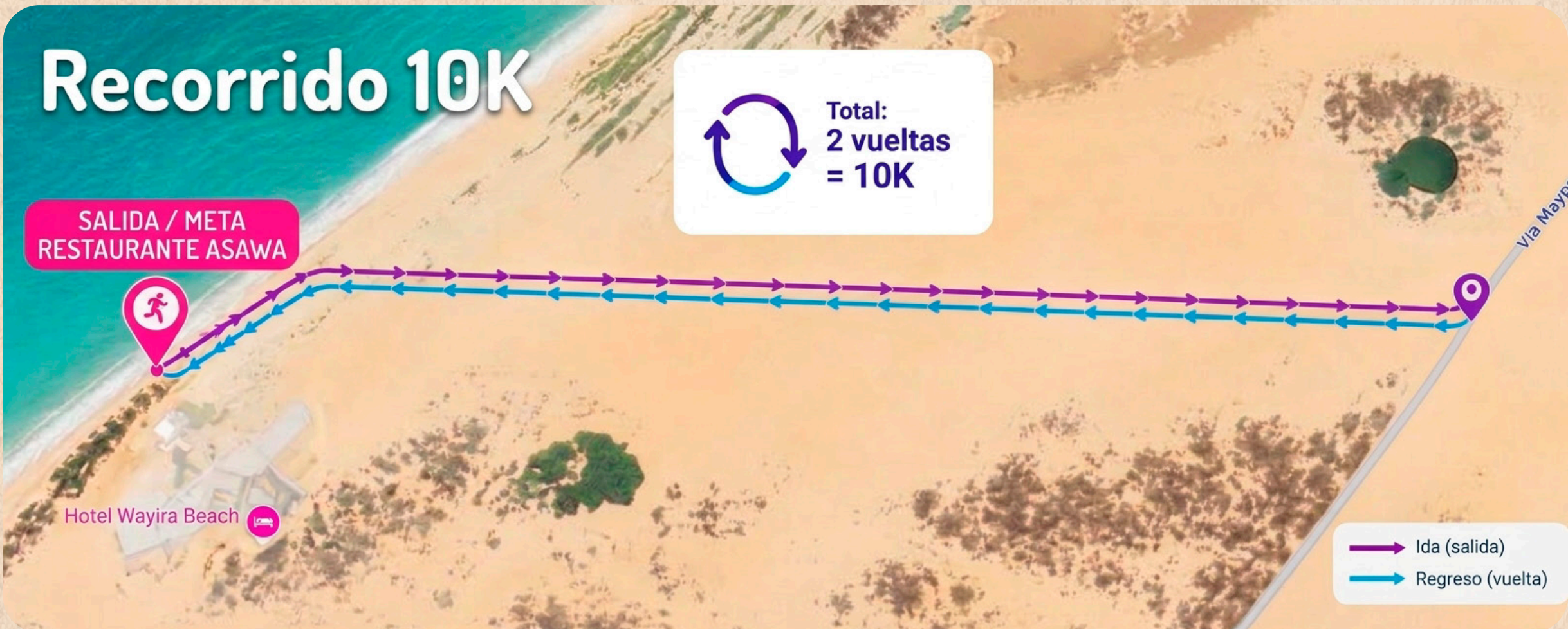
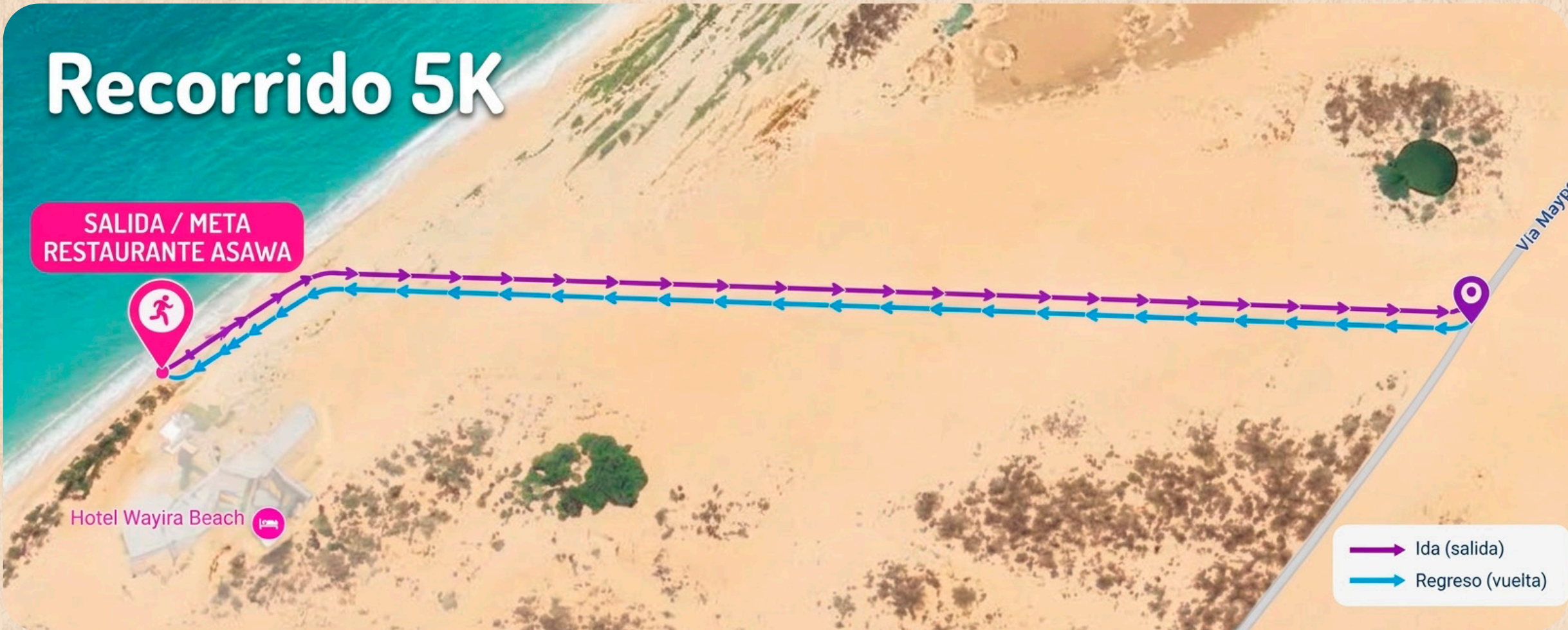
Recorridos

Este año, además de nuestras tradicionales distancias de 5K y 10K, en Yo corro por los animales de la Guajira 2026 tendremos una nueva categoría de 3K para niños, porque queremos que esta experiencia también se viva en familia.

Los niños podrán disfrutar del recorrido acompañados de un adulto responsable, quien deberá permanecer con ellos durante toda la carrera y velar por su seguridad.

¡Una oportunidad para correr, compartir y disfrutar juntos de esta experiencia en La Guajira!

Mapas de recorridos



Programación día de la carrera

5:00 am.

Última verificación de corredores

5:30 am.

Inicio sesión de calentamiento

6:00 am.

Salida 5k y 10K

7:30 am.

Llegada máxima de corredores

7:40 am.

Salida Niños

08:40 a 09:15 am.

Juzgamiento y clasificación de premios

9:15 a 09:45 am.

Premiación

Cierre de actividades

Premiación

PUESTO

PREMIACIÓN 3K CATEGORIA NIÑOS

1°

- Viaje a Panamá para niño y dos acompañantes, plan completo

PUESTO

PREMIACIÓN 5K CATEGORIA HOMBRES Y MUJERES

1°

- Viaje a Panamá para 5 personas, plan completo

2°

- Viaje doble a destino nacional On Vacation plan completo + afiliación Silver por 3 años a Socios Experience by On Vacation

3°

- Afiliación Silver Socios a Socios Experience by On Vacation por 1 año + \$500.000

PUESTO

PREMIACIÓN 10K CATEGORIA HOMBRES Y MUJERES

1°

- Viaje a Panamá para 5 personas, plan completo

2°

- Viaje doble a destino nacional On Vacation plan completo + afiliación Silver por 3 años a Socios Experience by On Vacation

3°

- Afiliación Silver Socios a Socios Experience by On Vacation por 1 año + \$500.000



¡Recomendaciones

niños 3k para el día de la carrera

- Los niños deben estar siempre acompañados por un adulto responsable durante todo el recorrido.
- Asegúrate de que el niño haya descansado bien la noche anterior y llegue a la carrera desayunado.
- Evita que el niño consuma alimentos nuevos o muy pesados antes de la carrera.
- Es importante que el niño use ropa cómoda, protección solar y zapatos deportivos, evita estrenar zapatos el día de la carrera.
- Si el niño presenta algún malestar durante el recorrido, detengan la actividad y soliciten apoyo al personal de la organización.
- Durante el recorrido, el adulto que los acompaña debe ofrecerles agua en pequeñas cantidades y de acuerdo con su sed y necesidad.
- El adulto acompañante debe estar atento a señales como sed excesiva, mareo, dolor de cabeza, debilidad o cansancio inusual.
- Después de terminar el recorrido, ayúdale a rehidratarse y descansar antes de continuar con las demás actividades.
- Aplica protector solar aproximadamente 30 minutos antes de la carrera y recuerda reforzarlo durante la jornada.
- El adulto acompañante debe permanecer siempre junto al niño y ayudarlo a mantener un ritmo cómodo y seguro durante los 3K.
- Recuerda: para los niños, la meta es disfrutar, compartir y vivir la experiencia, no competir por velocidad.



¡Recomendaciones para el día de la carrera!

- Consulta a tu médico antes de iniciar la preparación física previo a la competencia.
- Duerme mínimo 7 horas la noche anterior a la carrera.
- Evita el consumo de alimentos altos en grasas, carnes rojas y dulces la semana previa a la competencia.
- El día de la carrera desayuna saludablemente y con 2 horas de anticipación.
- Evita consumir bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas, antes, durante y después de la carrera.
- Usa bloqueador y gorra el día de la carrera.
- Inicia tu calentamiento con ejercicios de movilidad articular estáticas y dinámicas.
- Hidrátate durante el recorrido de la carrera.
- Después de reclamar tu medalla y te hidrates, realiza ejercicios de estiramiento para recuperar los músculos del cuerpo.
- En caso de alguna eventualidad durante la carrera, recuerda que en el trayecto cuentas con personal de apoyo de Cruz Roja y logísticos de On Vacation



¡Recomendaciones!

No olvides hidratarte

- Comienza la rehidratación dentro de las primeras dos horas de haber hecho ejercicio para asegurar los niveles ideales de hidratación.
- Trata de reponer durante el ejercicio al menos el 90% de tus pérdidas por el sudor (calculado en el punto anterior) y procura llegar al final del entrenamiento con una deshidratación máxima del 1% de tu peso.
- Para tu primera hora de entrenamiento, toma 2 vasos de agua 15 minutos antes de empezar a correr, con eso cubrirás entre el 40-50% de tus pérdidas, luego comienza a hidratarte a partir de los 20 a 30 minutos de iniciado el ejercicio.
- Durante la carrera utiliza las bebidas frías, estas se absorben más rápido que las que se encuentran calientes o a temperatura ambiente.
- No ingieras bebidas con alto contenido de alcohol, cafeína o teína (té) el día antes de un entrenamiento largo. Estas favorecen la deshidratación.
- En ambientes calurosos o muy húmedos, sécate el sudor frecuentemente con una toalla para facilitar el enfriamiento corporal.



¡Recomendaciones!

Usa buen calzado

- Acudir siempre a tiendas especializadas, allí un experto puede ayudarte a dar con el par más adecuado según tus necesidades, el calzado recomendado es de **running de trail**.
- Procura usar protección alrededor del tobillo como tobilleras para correr, esto para evitar la entrada de arena o pequeñas piedras.
- Los dedos no deben estar oprimidos tanto por la puntera como por ambos lados, y la punta debe llegar hasta esa zona donde empiezan a estrecharse las zapatillas.
- Deben estar lo suficientemente apretadas como para bloquearlas sobre el empeine, pero no apretadas que puedan oprimir esa zona del pie. La mejor prueba es que puedas meter un dedo entre el nudo de los cordones y la lengüeta de la zapatilla.
- En cuanto al ancho, comprueba que hay poca o ninguna presión sobre el dedo meñique y solo una ligera presión en el dedo gordo.
- Comprueba que el talón no se sale y que nada roce contra tu tobillo.
- Observa como el up perse ajusta a tu pie, si se abulta o estira, es posible que necesites un ajuste más ceñido, y si se ciñe demasiado, es posible que deba agrandarse.



¡Recomendaciones!

Protégete de sol

- Usa una gorra que te ayude a cubrir tu rostro de los rayos solares, igualmente, tienes que usar tu protector solar en el rostro.
- Si puedes y no te incomoda, usa unas gafas de sol que te protejan los ojos.
- Trata de cubrir las partes que puedas de tu cuerpo con ropa o telas ligeras, así no sentirás calor y tampoco te quemarás.
- Trata de retocar tu protector solar cada hora, así la protección es mejor y tu piel se mantiene protegida.
- Usa un protector solar de un SPF de 50 o más y si puedes conseguir de 80, mucho mejor, así tu piel se protege de los rayos UV más fuertes.
- Aplicate por lo menos, dos líneas de bloqueador solar en tu rostro, esto lo vas a medir con los dedos índice y el del medio.
- Antes de ir a la carrera aproximadamente 30 minutos antes, aplicate el protector solar y en el transcurso de la carrera, cada hora, vuelve a retocarte tu protector.



***Yo corro por los
animales de la Guajira***



OnVacationOficial



@OnVacationOficial



@OnVacationOfic



c/OnVacationOficial